

СМЫСЛ ЖИЗНИ: ПОМОЩЬ ПОДРОСТКУ в осмыслении проблемы



Евгений Олегович Пятаков

Для большинства взрослых людей, сделавших свой жизненный выбор, проблемы поиска смысла жизни уходят в область философских размышлений и лишь изредка напоминают о себе. Иное дело подросток или юноша, которому этот выбор ещё предстоит. Не только в узко-ситуационном смысле (куда пойти учиться после школы), но и в глобальном — ради чего жить, к чему стремиться (и стремиться ли вообще). Как ему помочь, если даже великие философы и учёные, написавшие за много веков огромные труды, так и не пришли к единому мнению. На мой взгляд, это достаточно просто, если не «витать в облаках» высшей мудрости, а спуститься на «грешную землю» и вспомнить о нескольких простых «сермяжных истинах» мудрости житейской. Вопрос лишь в том, как их подать. Вот об этом и поговорим.

- удовлетворение потребностей человека
- высшие потребности человека
- жизненные цели
- снятие психологических барьеров

Начнём с нашего определения: *Смысл жизни — это... глубинное чувство удовлетворённости собственной жизнью. И связано оно с удовлетворённостью основных, подлинных потребностей человека (или же со стремлением к такому чувству удовлетворения). Это чувство может быть как осознанным, так и не осознанным до конца. Таким образом, понятие «смысл жизни» теснейшим образом связано с таким понятием, как «счастье».*

Потребностей много, они меняются, бывают разных уровней сложности могут развиваться и могут деградировать, могут вступать в противоречие

с тем, что одобряется обществом, могут быть «возвышенными» и могут быть «низменными». Точно таким же может быть и смысл (а точнее, смыслы) жизни — сложным и примитивным, постоянным и сиюминутным, развивающимся и деградирующим, и даже антисоциальным.

Мы же сосредоточимся лишь на тех потребностях и соответствующих им смыслах, которые можно назвать «высшими» человеческими, поскольку для их понимания и постижения нужно прилагать сознательные усилия и ставить конкретные цели.

Теперь о целях. Цель (чаще всего) — запланированный и измеряемый по определённым критериям результат какой-либо деятельности. Достижение цели требует определённых действий и решения промежуточных задач. Соотношение между смыслом и целью может быть различным.

1. Смысл часто порождает цель в ходе осознания человеком своей истинной потребности.
2. Цель может быть навязана или сознательно взята извне, а затем — совпасть с ещё не осознанной потребностью и породить новый смысл.
3. Навязанная извне цель — особенно сложно достижимая, требующая огромных сил и времени, может войти в противоречие с подлинными потребностями человека. Типичный результат — человек, который вроде бы имеет всё, что нужно для счастья, но при этом глубоко несчастен.
4. Конфликт между различными потребностями и, как следствие, порождаемыми ими целями. В этом случае приходится выбирать. Но не между целями, а между потребностями, которые ещё нужно осознать.

Почему так важно чётко разводить понятия «смысл» и «цель»? Особенно для подростка, которому подобная ошибка весьма свойственна. Потому, что именно смешение приводит ко многим жизненным проблемам, а иногда — целым жизненным трагедиям («Я жизнь положил на то, чтобы добиться этого. Думал, в этом счастье. Добился. И где оно?»).

Перед началом работы с подростком необходимо снять психологические барьеры, мешающие осознанию и принятию «высших» смыслов (смысл труда, творчества, самопознания, служения обществу в том или ином виде), а значит, и психологическому взрослению.

Это нужно делать либо индивидуально, либо в небольших группах, участники которых находятся примерно на одном уровне развития потребностей.

Убеждённость в своей «взрослости», «всекомпетентности». Подросток считает, что он уже практически всё знает о том, как устроена жизнь, общество, а значит, как надо себя вести, строить отношения и ради чего жить.

Приём: разрушение подобной уверенности путём сложных жизненных вопросов, требующих анализа, которые ставятся перед подростком; совместный анализ; совместный вывод об ошибочности прежних воззрений.

Пример: Ты говоришь, что в жизни правят «сильные крутые парни с большими кулаками», поэтому учиться ты не будешь, а будешь «качаться»? А кто в твоём дворе главные «заводилы»? Парни лет 16–25? А много таких «качков» среди успешных людей после 30 лет? Где они? Бегают в качестве «шестёрок» у тех же «крутых» бизнесменов — в лучшем случае. В худшем — «опускаются» и деградируют. Тебе приходилось видеть грязных, вечно пьяных забудыг? Многие из них — бывшие «дворовые крутые». Как ты думаешь, как они до этого докатились? Давай порассуждаем вместе. Успешные люди строят успешную карьеру или успешно занимаются каким-то сложным делом (например, творчеством). Для подобного успеха надо уметь «работать головой» и использовать много знаний. Для этого нужна регулярная «тренировка головы» в школе, институте, на работе, где нужно много думать. Они же с детства головой не работали и толком этому не научились. Результат — в институт не поступили, на работу, где есть хоть какие-то перспективы карьерного роста, их не приняли. На их долю остались лишь самые низкооплачиваемые «тупиковые»

профессии типа грузчиков, дворников, чернорабочих. Итог: низкий заработок — низкий уровень жизни — хроническая депрессия — алкоголизм — деградация. Те же «качки», что «неплохо устроились» (профессиональные телохранители) — не исключения из правила. На самом деле им приходится много работать не только кулаками, но и головой, просто ты об этом пока не задумывался.

Жизнь «здесь и сейчас». Многие подростки, в силу особенностей восприятия времени, предпочитают жить сегодняшним днём.

Приём: обозначение чётких временных ориентиров ближайшего будущего; демонстрация логики прямого влияния сегодняшнего поведения на эти события; «приближение» этих событий с использованием особенностей подросткового восприятия времени.

Пример: Вот ты говоришь: когда-то я ещё окончу школу. Ещё сто раз наверстаю. А сейчас буду «танцевать, пока молодой». Давай посмотрим, много ли у тебя осталось времени. Сейчас ты учишься в 6-м классе. До первого реального экзамена в 9-м осталось 3 года. Ты думаешь это много? Тогда вспомни, как ты пришёл в первый класс? Давно это было по твоим ощущениям? Нет. Это было как будто вчера. А ведь прошло целых 6 лет — в два раза больше, чем тебе осталось. Так много у тебя времени? Идём дальше. Тебе легко учить сегодня уроки? Не очень? Почему? А ведь дальше учебной информации будет ещё больше.

Упрощённость и авторитаризм суждений. Одна из особенностей подросткового возраста — чувство резко возросшей собственной силы: физической и интеллектуальной. Взрослые проблемы ему ещё неизвестны. И, легко решая свои «детские», думает, что он очень умный. Отсюда — самоуверенность и авторитаризм суждений.

Приём: постановка конкретной жизненной проблемы с предложением дать алгоритм её решения; последовательная критика; предложение своего варианта решения; доказательство правомерности каждого пункта своего алгоритма; демонстрация того, почему

сам подросток — в отличие от взрослого — не может действовать по такому алгоритму; выявление тех навыков и знаний, которых не хватает подростку; объяснение, откуда такие навыки берутся.

Тяга к «красивым картинкам». Подростки склонны доверять «красивым картинкам» (рекламе и т.д.). «Картинки» же, как ни печально, нередко проповедают разрушительные для человека ценности (вредные привычки — алкоголизм, курение, жизнь не по средствам).

Приём: предварительное изучение «красивых картинок»; выяснение скрытой подоплёки (кому интересно навязывание «картинок», какую цену приходится платить за стремление к ним); подборка ярких конкретных фактов, демонстрирующих «высокую цену» следования за «картинками», демонстрация их подростку анализ причин неизбежности такой высокой «платы».

Тяга к острым ощущениям ради ощущений. Этот барьер — естественный результат вполне нормального стремления подростка проверить себя, раздвинуть свои горизонты. Проблема возникает тогда, когда теряется осознанная цель, и подросток начинает стремиться к, собственно, удовольствия от острого ощущения. Результат — он ищет возможность получать острые ощущения без предварительных затрат (прямой путь к наркомании), получение удовольствия становится самоцелью в ущерб остальной жизни, однообразные удовольствия начинают приедаться, приводя к постоянному поиску новых.

Приём: объяснение биологического механизма удовольствия (удовольствие — процесс, требующий больших затрат энергии, поэтому быстро приводящий к истощению, если нет периодов передышки); объяснение биологического смысла удовольствия (чувство

удовольствия необходимо для того, чтобы человек делал те дела, которые могут показаться тяжёлыми, например, учёба и радость от познания нового, т.е. в норме удовольствие — награда за какой-то предварительный труд), объяснение принципиальных различий между нормальными и естественными способами получения удовольствия (например, в ходе занятия экстремальными видами спорта) и искусственными разрушительными (употребление наркотиков, слушание «психоделической» музыки и т.д.).

Переоценка своей «прочности». К сожалению, многие подростки плохо представляют, что такое полноценное, «взрослое» столкновение с реальной жизнью (травмы, болезни, психическое истощение, конфликты, увольнение с работы и т.д.). Свою лепту нередко вносит не только «тепличное» воспитание, но и массовая культура. Результат — восприятие себя как «неуязвимо-го супермена», постановка неадекватных жизненных целей и быстрая сдача позиций перед реальными трудностями.

Приём: анализ и опровержение неадекватных жизненных убеждений, связанных с собственной «прочностью»; предложение более адекватных; их обоснование.

Негативные заблуждения относительно взрослой жизни. Некоторые подростки, напротив, запуганы тяготами предстоящей взрослой жизни, рисуют её себе в чёрном цвете и боятся даже думать о том, что будет дальше.

Приём: постепенное выяснение сути страхов (как правило, они размыты и абстрактны), их конкретизация и последующее опровержение; предложение реальной картины.

Пример: Ну кто тебе сказал, что во взрослой жизни надо постоянно «драться за место под солнцем». «Все говорят?» А конкретнее?.. В кино видел?.. А про ко-го кино было? Про бандитов и «крутых»

бизнесменов. Тогда понятно. А что, кроме бандитов и «крутых» бизнесменов больше других профессий не существует?»

Приём: оценка сегодняшней жизни подростка — вполне сносной и даже лёгкой с его точки зрения — с позиции ребёнка 5–6 лет (с точки зрения последнего она будет выглядеть ужасно трудной из-за множества нереально-сложных проблем, до решения которых ребёнок ещё не дорос); объяснение того, что, с точки зрения нормального взрослого его взрослая жизнь не намного сложнее, чем жизнь подростка, с точки зрения самого подростка (а в чём-то даже и проще, поскольку взрослые редко так откровенно «грызутся» между собой по мелочам).

Восприятие жизни в контрастном цвете. Неопытность плюс самоуверенность, неадекватный романтизм и авторитаризм суждений нередко приводят к тому, что подросток воспринимает жизнь контрастно, без учёта промежуточных вариантов (чёрное-белое, свой-чужой, всё — или ничего).

Результат — подросток мыслит только крайностями. Нередко подобный стиль мышления пагубно сказывается на дальнейшей жизни — человек не получает работу, к успеху в которой у него были все предпосылки, теряет друзей, не заводит семью.

Пример из песни группы «Ария»:

*...Лучше быть одному всю жизнь,
Чем найти свой дом и жить в нём
с кем попало!..*

Приём: критическое рассмотрение «контрастных» убеждений подростка; поиск и реабилитация в его глазах «промежуточных» вариантов; доказательство на примере кумиров подростка, что даже их жизнь, в действительности, не соответствует тем «высшим стандартам», которые он придумал, что у них тоже есть свои трудности и проблемы.

Пример: Ты считаешь, что учиться и работать для тебя не имеет смысла, поскольку быть владельцем банка или корпорации тебе «не светит», а на меньшее ты не согласен. А почему ты так на них заиклился? Думаешь, они только и делают, что «купаются в золоте» и наслаждаются жизнью? А скажи пожалуйста, ты готов лично на себя взять ответственность за такой выбор: в связи с тяжёлой экономической ситуацией либо закрыть несколько цехов собственного завода и уволить разом 5 000 человек, либо оставить всё как есть, но при этом подвергнуть реальному риску всю корпорацию, которая может просто «рухнуть», и тогда на улице окажутся все 50 000 сотрудников? Не готов? А должен быть готов, если хочешь владеть собственной корпорацией.

Боязнь ответственности. Многие подростки воспринимают ответственность негативно, как «лишний геморрой», который никому не нужен, поскольку не принесёт никаких прибылей в ближайшей перспективе.

Приём: доказательство того, что принятие на себя ответственности в конкретных ситуациях вырабатывает навык ответственного поведения (ответственное же поведение делает человека более смелым, решительным, а значит — свободным в реализации своих желаний).

Пример: Ты хочешь в поход? И что?.. Ждём, когда другой всё организует? Так всю жизнь и прождём. А не боялся бы ответственности, занялся бы вопросом сам, организовал, распределил обязанности, нашёл компетентных людей (из какого-нибудь туристического клуба) и исполнил бы своё желание. Первый раз было бы тяжело, а потом навык бы «обкатал» и всё стало бы просто.

Недоверие к взрослым. Негативизм в отношении взрослых и всего, что они предлагают (в том числе и свои варианты жизненных смыслов), часто бывает связан с предубеждениями и старыми обидами. При этом отношение к взрослым смешивается с предлагаемой информацией. Результат — подросток из принципа начинает делать «назло» не только

нелюбимому взрослому, но и элементарному здравому смыслу. Последствия редко бывают позитивными. Особенно, если находится «добрая душа» от наркомафии, секты, экстремистской группировки, которая начинает поддерживать подростка в его «противостоянии миру взрослых».

Приём: помощь в «разведении» личных обид и объективной реальности; помощь в прогнозировании вероятных последствий; помощь в выработке объективного отношения к предлагаемым взрослым смыслам.

Пример: «Достала» учительница, которая говорит, что надо учить уроки, а не по дискотекам шляться. Она что, совсем-совсем не права? Ах, не права в том, что «орёт»? А в том, что ты совсем учёбу забросила? Тогда давай эти вещи разделять. Что будет, если ты и дальше будешь так поступать? Думаешь, твой «живой природный ум» и умение «зажигать по-полной» помогут тебе в институт поступить или на работу хорошую устроиться (без прохождения через «постель начальника»)? Сомневаюсь. Давай-ка подумаем, как твою жизнь так организовать, чтобы и на дискотеки успевать, и уроки делать, и «классную» успокоить.

Когда барьеры сняты, можно приступать к следующему этапу — помощи в осознании сути тех «высших» жизненных смыслов, которые предлагают взрослые. Как это сделать?

Во-первых, предложить несколько простых установок, которые помогут подростку смириться с временной разницей между ним и взрослым.

Во-вторых, использовать уже сформировавшиеся у подростка смыслы, чтобы вывести его на понимание «высших», которые предлагают взрослые.

Установка № 1. Реальная разница между настоящим успешным взрослым и подростком (их жизненным опытом, мышлением, мировосприятием) в действительности огромна. Это нормально. У каждого состояния есть свои преимущества и недостатки. (Многие взрослые завидуют эмоциональной открытости подростков, их энергичности, «бесшабашности», «лёгкости на подъём», а подростки — умению взрослых решать «неподъёмные» вопросы.) В связи с этим задача подростка — не протестовать и доказывать, что он уже «ничуть не хуже» (через курение, выпивку, «ботание по фене»), а принять разницу и спокойно работать над ней — слушать и изучать себя, учиться, развиваться, разумно «наслаждаться жизнью» и пользоваться теми преимуществами, которые даёт молодость.

Пример: Ты жалуешься, что «взрослые» смыслы непонятны и скучны? Подозреваешь, что кто-то из вас «неправилен»? «Правильны» все. Просто вы разные. Поясню на примере. Если я скажу, что для тебя одним из смыслов жизни является активное общение, узнавание нового, поиск «приключений», буду ли я прав? Буду. Потому что эти смыслы базируются на естественных потребностях твоего возраста. Их смысл — стимулировать тебя к развитию и переходу от детства к взрослости. А вот ребёнку до трёх лет такие смыслы показались бы «идиотскими». Для него смысл — спокойная, неизменная, физически обеспеченная жизнь, в которой не происходит никаких внезапных событий. И это — нормально. До твоих смыслов ему надо дорасти. Так же как и тебе — до смыслов взрослых. Но есть и разница. Ребёнку надо просто следовать за своим естественным развитием (хочется бегать — бегай, хочешь играть — играй). Тебе же надо ставить сознательные цели. Поэтому трудно найти подростка, застрявшего на уровне 3-летнего ребёнка, а вот «великовозрастные подростки» встречаются.

Установка № 2. Поиск смысла жизни и цели жизни — всегда игра, не подчинённая жёсткой логике. Смысл жизни и её цель — ваш выбор. Причём выбирать приходится отчасти вслепую — почти всегда, поскольку предсказать все последствия выбора невозможно, можно лишь частично просчитать используя логику и опыт — свой и чужой.

Установка № 3. Искать идеальный смысл и цель, которые удовлетворят сразу все твои потребности (от желания стать великим бизнесменом до желания жить спокойной размеренной жизнью) — бесполезно. Достижение конкретной цели может удовлетворить лишь часть потребностей, она же нередко создаёт дополнительные предсказуемые проблемы.

Пример: Если вы решили сделать «крутую карьеру» в бизнесе и стать за несколько лет «вторым лицом» в крупной компании, приготовьтесь, что вам на несколько лет придётся забыть о ежевечерних тусовках со старыми школьными друзьями. На это не останется ни времени, ни сил. Да и ваши «жизненные дороги» с большинством друзей, скорее всего, «разойдутся». Вы станете слишком разными людьми.

Впрочем, подобные ситуации, происходят не всегда. В жизни людей регулярно возникают моменты («перекрёстки судьбы»), когда они могут скорректировать свой выбор и даже дать «задний ход». Это происходит, если часть пути к цели уже пройдена, цена победы стала ясной (сочетание приобретений и потерь), а ценности прошлой жизни ещё не утрачены, но оказались на грани утраты.

Пример: Пройдя «быстрым маршем» половину карьерного пути до «второго лица», человек обнаруживает такую картину: во-первых, между ним и дорогими ему людьми выросла «стена отчуждения». Во-вторых, в его жизни

не осталось иных интересов, кроме как «срубить бабла», «подмазать босса», и «подсидеть конкурента». В-третьих, достигнув цели, он, вероятнее всего, станет одиноким человеком, окружённым лишь лицемерами и конкурентами, только и ждущими, как бы его «подсидеть». Осознав всё это, человек ещё раз задумывается. Правда ли, что место второго и даже первого лица в компании ему важнее, чем семейное счастье, дружба, искренние человеческие отношения? Соответственно, либо продолжает прежний путь, либо меняет его — порой радикально.

Что касается жизненных смыслов, то периодически их нужно менять и даже сознательно стремиться к более высоким, которые до конца ещё не понятны. В противном случае может начаться деградация.

Пример: Когда-то человек стремился стать известным художником. Стал. Следующая возможная стадия — стать наставником для других начинающих художников (и потребность в душе была). Проигноировал. Результат: постепенно, «топчаь на одном месте», исчерпал себя как художник-одиночка и в 60 лет стал писать значительно хуже, чем в 40. Вскоре был всеми забыт, поскольку ничем иным, кроме живописи, заявить о себе не мог.

Установка № 3. О смысле жизни красиво говорили многие великие учёные и философы. Но вам не известно точно, почему они сказали именно так. К их словам нужно относиться критически и соотносить их со своей реальной жизнью. Не следует брать их мысли как готовые шаблоны и руководства к действию, так как за свой выбор будете отвечать вы. Тем более, что многие из них жили в другие исторические эпохи, когда не только жизненный уклад был совсем иным (например, рабовладельческий строй), но и сама психология людей. В отличие от современного, средневековый человек вообще не чувствовал себя отдельной личностью. Он был частью своего сословия, клана, гильдии. Современные разговоры о «правах личности перед обществом» показались бы ему опасной ересью.

Более-менее надёжный критерий универсальности предложенного жизненного смысла — это его повторяемость у многих философов, а также подтверждённость историей. Ведь многие красивые философские идеи при попытке их реализации неоднократно приводили к страшным последствиям — причём вполне предсказуемым (и точно также могут привести к индивидуальной катастрофе). Так, великая Древнеримская цивилизация рухнула, морально и нравственно «прогнив» изнутри. Причина — следование идее неограниченной свободы. А знаменитые идеи «свободы, равенства, братства» породили не одну кровавую тиранию, войну и революцию, среди которых Великая Французская — самая известная.

Установка № 4. Поиск смысла жизни — интереснейший процесс, который многого требует, но гораздо больше даёт (переживаний, открытий, интересных событий). Поэтому стоит заниматься поиском хотя бы ради этого.

Установка № 5. Каким бы «высоким» ни был ваш смысл, не стоит огульно пренебрегать другими, «более низменными». А тем более — презирать других людей, следующих им. Ведь как бы вы ни были велики, без этих людей вы бессильны в этой жизни.

Пример: Супергениальный бизнесмен ничего не сможет сделать без «серьёзных мышек» — помощников, решающих за него «рутинные» вопросы.

Напоследок предложу приём, который поможет подростку приблизиться к пониманию того, что стоит за «высшими потребностями взрослых». Приём состоит из нескольких этапов.

1. Вычислить во «взрослой» потребности его главную психологическую составляющую. То, что приносит радость

человеку (почему счастлив человек, который вроде бы только и делает, что «пашет» на семью? А ему нравится, когда он приходит домой и у него на шее повисает «гроздь» из собственных ребятишек — сытых и довольных, которые кричат: «Ура, папочка пришёл!»).

2. Вычислить, в какой потребности подростка может быть близкая составляющая (ему ведь, например, нравится, когда приходит в компанию друзей, он с порога слышит радостные крики: «О! Лёха, друг, сколько лет, сколько зим! Иди к нам!»).

3. Наглядно сопоставить эти две ситуации перед подростком. Показать внешнюю разницу и внутреннее сходство.

4. Иногда сделать поправку на масштаб. То есть показать, что, например, между мэром города, реально пекущимся о благе города день и ночь, и самим подростком, готовым «любому пасть порвать» за нескольких близких друзей, принципиальной разницы нет. Формальная разница лишь в том, что мэр «дозрел» до того, чтобы искренне воспринимать всех граждан своего города как близких людей. А подросток — нет. Ему это ещё только предстоит.

Пример: Ты говоришь, что не понимаешь, чего этот Сашка вечно «взваливает на себя чужие проблемы». Сперва на субботнике взял на себя самую тяжёлую работу, потом начал принимать участие во всяких школьных олимпиадах, теперь и вовсе стал старостой класса, хотя отлично понимает, что это сплошной «геморрой». Объяснить, в чём тут дело? Пожалуйста. Представь, что ты

с самыми близкими друзьями пошёл в поход. Дошли до места ночёвки. Начали разгружаться, ставить палатки, разводить костёр, готовить еду. И вдруг друзья говорят: сиди, отдыхай. Мы всё сами сделаем. Уютно ли ты почувствуешь себя? Нет. Почему? Потому, что почувствуешь себя бесполезным. Твоя нормальная потребность приносить пользу самым близким людям окажется нереализованной. А вот теперь ответ, почему в подобной ситуации тебе захочется, как ты сам говоришь, «взвалить на себя чужие проблемы»? Может потому, что эти проблемы уже не будут для тебя чужими? А теперь возвращаемся к Сашке. В отличие от тебя, он уже «дорос» до того, чтобы считать «своими проблемами» не только проблемы ближайших друзей, но и класса и даже школы. Вот в этом и заключается одна из сторон взросления. И если ты хочешь стать реальным (а не «дутым» взрослым), учись смотреть и на некоторые чужие проблемы как на свои. И не просто смотреть, но и что-то делать.

В заключение хочется заметить, что кому-нибудь предложенная попытка интерпретации столь высокого понятия, как смысл жизни, может показаться примитивной и нелепой. Но, как сказал известный писатель Леонид Соловьёв, устами своего знаменитого Ходжи Насреддина, «каждому возрасту соответствует своя мудрость». Следуя этому совету, мы попытались положить к ногам подростка лишь первую, но конкретную ступеньку в бесконечной лестнице, ведущей к вершинам общечеловеческой мудрости. А это тоже важно, хотя об этом часто забывают. **НО**